1주차 학습

1교시 학습 키워드 – **● 현대인의 외로움 ● 사회적 존재로서의 인간 ● 인간관계라는 삶의 과제**

**● 현대사회의 특성과 인간의 심리적 외로움을 연결하여 설명할 수 있다.  
● 인간이 사회적 존재일 수밖에 없는 이유를 설명할 수 있다.  
● 우리의 삶에서 인간관계가 중요한 이유를 제시할 수 있다.**

**1. 현대인의 외로움**  
● 현대인은 외롭고 고독함  
● 현대 사회의 구조적 문제와 결합하여 심리적 고통을 일으킬 수 있음  
**2. 사회적 존재로서의 인간**  
● 인간이 인간관계가 중요한 사회적 존재인 이유  
- 선천적인 생물학적 조건에서부터 비롯됨  
**3. 인간관계라는 삶의 과제**  
● 인간관계는 사람 간의 상호작용으로 행복과 불행의 근원으로 작용함  
● 인간관계에 대한 깊은 관심, 훈련과 노력을 통해 향상 됨

2교시 학습 키워드 - **● 인간관계의 분류 ● 발달주기에 따른 인간관계 ● 의미있는 타인**

**● 인간관계에 대한 주요한 분류방식을 제시할 수 있다.  
● 발달단계에 따른 인간관계의 변화를 설명할 수 있다.  
● 삶에서 의미있는 타인의 영향력을 분석할 수 있다.  
1. 인간관계의 분류**  
● 행복과 불행을 함께 나누는 공유적 인간관계에도 호혜성 원칙과 형평성의 원칙을 따르는 교환적 관계의 규칙을 적용하려고 하기에 외로움이 생김  
**2. 발달주기에 따른 인간관계**  
● 생애 주기에 따라 다양한 사람과 다양한 인간관계를 맺으면 살아가는데, 각 단계마다 형성하게 되는 인간관계의 내용과 질이 개인의 행복과 불행을 결정  
**3. 의미 있는 타인**  
● 의미 있는 타인은 나를 지원하고 인정하며 함께 있으면 편안하고 재미있는 사람, 또는 나의 잠재력을 성장시키고 실현하도록 돕는 사람  
● 부정적인 의미에서도 의미 있는 타인이 있음

2주차 학습

1교시 학습 키워드 – **● 인생의 동반자 ● 조해리의 마음의 창 ● 성격과 인간관계 개인차**

**● 행복한 삶을 위해 4가지 인생의 동반자를 설명할 수 있다.  
● 조해리의 마음의 창을 통해 나 자신을 탐색할 수 있다.  
● 성격이 인간관계에 미치는 영향을 말할 수 있다.  
1. 인생의 동반자**  
● 인간관계를 4가지 영역인 가족 동반자, 사회적 동반자, 낭만적 동반자, 직업적 동반자로 나눌 수 있음  
● 4가지 영역 중 어느 한 영역의 인간관계가 결핍되어 있거나 불만족스러울 때, 인간은 외로움을 느낌  
**2. 조해리의 마음의 창**  
● 조해리의 마음의 창은 자기공개와 피드백의 측면에서 인간관계를 진단해 보는 방법으로 개방형, 주장형, 신중형, 고립형으로 인간관계 유형을 나눔  
**3. 성격과 인간관계 개인차**  
● 성격 5요인 이론은 성격이 외향성, 신경과민성, 개방성, 우호성, 성실성이라는 5개의 요인으로 구성  
● 모든 성격 특질은 강점과 약점의 양면성을 지니고 있기에, 자신의 성격 특성에 적합하고 자신의 성격적 강점을 발휘할 수 있는 사회적 상황과 직업을 선택하는 것이 바람직함

2교시 학습 키워드 - **● 부적응의 기준 ● 부적응적 인간관계 유형**

**● 적응적 인간관계와 부적응적 인간관계를 구분하는 기준을 말할 수 있다.  
● 부적응적 인간관계의 다양한 유형을 제시할 수 있다.**

**1. 인간관계 부적응의 기준**  
● 인간관계 속에서 느끼는 주관적인 불편감  
● 인간관계의 역기능  
● 사회문화적 규범의 일탈  
-> 부적응으로 인해 인간사회에서 갈등과 불행이 일어남  
**2. 부적응적 인간관계의 유형**  
● 인간관계 회피형  
- 경시형  
- 불안형  
● 인간관계 피상형  
- 실리형  
- 유희영  
● 인간관계 미숙형  
- 소외형  
- 반목형  
● 인간관계 탐닉형  
- 의존형  
- 지배형  
-> 인간은 누구나 부정적인 인간관계를 경험할 수 있으며, 이러한 인간관계의 부적응은 노력을 통해 개선될 수 있음

3주차 학습

1교시 학습 키워드 – **● 성격장애 ● A군 성격장애 ● B군 성격장애 ● C군 성격장애**

**● 성격장애의 의미가 무엇인지 설명할 수 있다.  
● A군 성격장애의 하위 영역과 각 특징을 설명할 수 있다.  
● B군 성격장애의 하위 영역과 각 특징을 설명할 수 있다.  
● C군 성격장애의 하위 영역과 각 특징을 설명할 수 있다.**

**1. 성격장애**  
● 성격장애  
- 성격 특성이 극단적이어서 사회적 적응에 심각한 문제를 나타내는 것임  
● 성격장애를 지닌 사람들은 극단적인 사고방식, 정서반응, 충동 조절, 대인관계 패턴이 일반적인 사회/문화적 기대를 벗어남  
**2. A군 성격장애**  
● 사회적 고립과 기이한 행동을 특징적으로 나타내는 성격적 문제를 보임  
● 분열형, 분열성, 편집성 성격장애로 구분됨  
**3. B군 성격장애**  
● 강렬한 감정과 드라마틱 행동을 특징적으로 나타내는 성격 문제임  
● 경계선, 자기애성, 연극성, 반사회성 성격장애가 이에 속함  
**4. C군 성격장애**  
● 대인관계에서 불안과 두려움을 많이 느끼며 다른 사람을 지나치게 의식하는 조심스러운 행동패턴을 보임  
● 회피성, 의존성, 강박성 성격장애가 하위 유형임

2교시 학습 키워드 - **● 우울증 ● 사회불안장애 ● 알코올장애 ● 인터넷 게임장애 ● 은둔형 외톨이 증후군 ● 신체증상장애 ● 섭식장애**

**● 우울증의 핵심증상을 설명할 수 있다.  
● 사회불안장애의 주요증상을 설명할 수 있다.  
● 알코올 장애의 주요증상을 설명할 수 있다.  
● 인터넷 게임장애의 주요증상을 설명할 수 있다.  
● 은둔형 외톨이 증후군의 주요증상을 설명할 수 있다.  
● 신체증상장애의 주요증상을 설명할 수 있다.  
● 섭식장애의 주요증상을 설명할 수 있다.**

**1. 우울증**

● 우울한 기분과 즐거움, 흥미 감소가 가장 주요한 증상

**2. 사회불안장애**

● 사회적 상황에 대한 공포가 과도하고 비합리적이라는 것을 알지만, 그 두려움을 떨쳐 버릴 수 없어서 정상적인 사회생활 영위에 어려움을 겪음

**3. 알코올 장애**

● 과도한 알코올 남용으로 인해 대인관계, 사회생활에서 어려움이 생기고 부적응을 나타냄

**4. 인터넷 게임장애**

● 과도한 인터넷 게임 몰두로 금단증상이 생겨서 학업, 직업, 대인관계 등에 현저한 부적응을 나타냄

**5. 은둔형 외톨이 증후군**

● 스스로 왕따를 자처함

● 대화를 거부하고 일상생활의 대부분을 방안에서 텔레비전이나 인터넷 등을 하며 보내기에 사회와 격리되어서 현실과 사이버세계를 혼동하는 등의 부적응을 나타냄

**6. 신체증상장애**

● 의학적인 이상 소견이 없는데도 끊임없이 신체적 이상을 호소함

● 인간관계의 갈등으로 인한 심리적 문제를 부인하고 신체적 증상에 집착함

**7. 섭식장애**

● 식사행동에 심각한 문제를 나타내는 것임

● 신경성 식욕부진증과 신경성 폭식증으로 구분됨

4주차 학습

1교시 학습 키워드 – **● 대인동기란 ● 여러 가지 대인동기 ● 대인동기의 개인차**

**● 대인동기의 의미와 기능을 말할 수 있다.  
● 인간관계를 맺도록 촉진하는 다양한 대인동기를 제시할 수 있다.  
● 대인동기의 개인차가 발생하는 이유를 설명할 수 있다.  
1. 대인 동기란**

● 대인동기

- 인간관계를 지향하게 하고 사회적 행동을 유발하는 동기

● 목표지향적 행동을 지속하고 조절하는 기능을 담당함

**2. 여러 가지 대인동기**

● 인간은 사회적 동물이기에, 다양한 동기들이 사회적 행동을 유발함

● 생물학적 동기, 의존 동기, 친화 동기, 지배 동기, 성적 동기, 공격 동기, 자기존중감과 자기정체성의 동기 등이 다른 사람과 관계를 맺고자 하는 동기로 작용함

● 여러 대인 동기 중 어떤 대인 동기가 작용하는지에 따라 대인관계의 양상이 달라질 수 있음

**3. 동기의 개인차 요인**

● 동기의 개인차를 유발하는 주요한 요인

- 선천적요인

- 욕구 충족의 경험

- 부모와의 애착경험

- 목표추구 방식에서의 차이

● 부모와의 애착 경험은 추후 성인이 되어서 인간관계를 형성하는 방식의 밑거름이 됨

2교시 학습 키워드 - **● 대인신념이란 ● 인간관계에 대한 신념 ● 자신에 대한 신념 ● 타인에 대한 신념**

**● 대인신념의 의미와 기능을 말할 수 있다  
● 인간관계에 영향을 미치는 대인신념의 주요한 내용을 설명할 수 있다.  
● 자기개념이 인간관계에 미치는 영향을 설명할 수 있다.  
● 타인에 대한 신념이 인간관계에 미치는 영향을 설명할 수 있다.**

**1. 대인신념이란**  
● 지속적으로 지니는 안정된 사고 내용으로 수많은 경험내용을 체계적으로 추상화하여 마음 깊숙이 지속적으로 지니는 심층적이고 안정된 것임  
● 새로운 인간관계 상황에 대한 기대와 예측의 근거가 되며, 자신의 새로운 경험의 의미를 해석하고 평가하는 근거가 됨  
**2. 인간관계에 대한 신념**  
● 매우 다양한 영역과 주제에 대한 믿음으로 구성되어 있음  
● 인간관계의 중요 여부에 대한 신념, 중요시 하는 인간관계의 영역, 이상적 인간관계에 대한 신념, 친밀한 인간관계를 맺는 방법에 대한 신념이 개인마다 다름  
**3. 자기에 대한 신념**  
● 자기 자신에 대한 신념 체계임  
● 자기개념은 자기에 대한 지적인 인식과 평가내용으로 구성됨  
● 인간관계 중요한 영향을 미침  
● 자기존중감의 기초가 되며 대인행동에 영향을 미침  
**4. 타인에 대한 신념**  
● 타인에 대한 심리표상(타인표상)은 대인행동에 영향을 미침  
● 일상생활에서 만나게 되는 특정한 타인에 대한 신념, 특정한 집단에 대한 신념, 인간 일반에 대한 신념으로 구분함

5주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 자기개념과 타인개념의 관계  
● 부적응적 대인동기  
● 부적응적 대인신념

● 자기개념과 타인개념간의 역동적 관계를 설명할 수 있다.  
● 부적응적인 인간관계를 초래하는 대인동기의 특성을 제시할 수 있다.  
● 부적응적인 인간관계를 초래하는 대인신념의 특성을 제시할 수 있다.

1. 자기개념과 타인개념의 관계

● 자신과 타인에 대한 신념은 서로 밀접한 관계를 지니며 대인행동에 영향을 미침

● 대인행동은 자신의 능력에 대한 신념과 타인의 호의성에 대한 신념으로 설명할 수 있음

● 대인행동 양상

-자기 능력의 강약에 대한 신념과 타인의 호의성

-적대성에 대한 신념의 조합을 통해 설명할 수 있음

-확신형

-의존형

-수용/반항형

-무기력형

2. 부적응적인 대인동기

● 부적응적인 인간관계는 대인동기의 특성으로 인해 유발될 수 있음

● 부적응적인 인간관계가 나타나는 경우

-특정한 대인동기가 지나치게 강하거나 약한 경우

-대인동기가 주어진 상황과 역할에 부적절하거나 현실에서 충족되기 어려운 경우

-여러 가지 대인동기가 균형을 이루지 못하는 경우

● 부적응적인 대인동기는 자각과 조절의 의식적인 노력을 통해서 개선될 수 있음

3. 부적응적인 대인신념

● 부적응적인 인간관계는 대인신념의 특성으로 인해 유발될 수 있음

● 부적응적인 대인관계가 유발되는 경우

-대인신념이 지나치게 부정적인 경우

-사실과 다른 왜곡된 대인신념을 지니는 경우

-대인신념이 융통성이 없이 경직되고 완고한 경우

● 부적응적 대인신념을 변화시키기 위한 노력

-대인관계 문제를 야기하는 대인신념을 탐색하여 자각함

-그러한 신념의 타당성을 평가함

-유연하고 적응적인 신념으로 대체함

2교시 학습 키워드 - ● 대인기술의 개념  
● 비언어적 대인기술  
● 언어적 대인기술

● 대인기술의 일반적인 정의와 그 관련 속성을 말할 수 있다.  
● 비언어적 대인기술의 주요 내용을 설명할 수 있다.  
● 언어적 대인기술들의 여러 유형을 살펴보고 그 주요한 특징을 설명할 수 있다.

1. 대인기술의 개념

● 대인기술

-인간관계를 성공적으로 이끌어 갈 수 있는 사교적 능력임

-자신이 추구하는 대인관계 목표를 달성하기 위해 구사할 수 있는 언어적, 비언어적 능력을 의미함

-사회적 기술이라고 명하기도 함

● 대인기술은 후천적인 학습을 통해 획득됨

● 대인기술의 적절성은 행위자, 상대방, 상황의 특성에 의해 결정됨

2. 비언어적 대인기술

● 개인의 의사와 감정을 표현하는 비언어적인 행동을 의미함

● 인간관계에서 활용할 수 있는 주요한 비언어적 기술

- 몸의 움직임: 얼굴표정, 눈 맞춤, 몸의 동작과 자세

- 신체적 접촉: 악수, 어루만짐, 팔짱 낌, 포옹, 키스

- 외모의 치장: 머리모양, 옷차림새, 화장, 향수

- 공간행동: 장소 선택, 좌석 배치

- 부언어: 말의 강약, 완급, 음색

3. 언어적 대인기술

● 언어는 개인의 내면 상태와 의도를 전달하는 가장 효과적이고 강력한 의사소통 수단임

● 언어적 대인기술

-언어를 통해서 자신의 의사와 감정을 표현하고 전달하는 능력을 의미함

● 대표적인 언어적 대인기술로

-경청

-질문

-반영과 공감

-설명

-강화

-자기공개

-자기주장

-농담 등

6주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 대인지각과 대인사고  
● 대인지각과 인상형성

● 대인지각과 대인사고의 의미를 설명할 수 있다.  
● 인상형성의 단서와 과정을 설명할 수 있다.

1. 대인지각과 대인사고  
● 대인지각 및 대인사고  
- 대인관계 상황에 돌입하여 개인이 내면적으로 경험하게 되는 인지적 활동의 일부분임  
- 대인지각은 초보적 수준의 인식과정임  
- 대인사고는 보다 고등한 수준의 인식과정임  
● 암묵적 성격이론  
- 사람마다 자기 나름대로 인간의 성격특성에 대해 구성한 이론체계임  
- 이것을 융통성 없이 적용하게 되면 고정관념이 됨  
2. 대인지각과 인상형성  
● 일반적으로 인상형성에서 핵심특성, 나쁜 평, 첫 인상을 중시하는 경향이 있음

2교시 학습 키워드 - ● 귀인: 의미추론 과정  
● 귀인의 3차원 입체이론

● 대인행동의 귀인이 대인감정에 미치는 영향을 설명할 수 있다.  
● 귀인에 미치는 요인을 제시할 수 있다.

1. 귀인: 의미추론 과정

● 대인행동의 귀인 방향에 따른 관점

- 성향 - 상황

- 안정 - 불안정

- 전반적 - 특수

● 우울유발적 귀인

- 부정적 사건에 대해서는 ‘내부적, 안정적, 전반적’ 귀인을 하고, 긍정적 생활사건에 대해서는 ‘외부적, 불안정, 특수적’ 귀인을 하는 경향성

2. 귀인의 3차원 입체이론

● 일반성, 독특성, 일관성이라는 3가지 변인을 함께 고려하여 사회적 상황을 이해하려고 하면 그 사건에 대한 타당한 이유와 원인을 추론해 볼 수 있음

● 그러나 충분한 정보 없이 특정한 요인에 잘못 귀인하게 되면, 타인의 의도를 오해하게 되고 그 결과 대인관계에 문제가 초래될 수 있음

7주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 의미추론의 오류  
● 의미평가 과정  
● 대처결정 과정

● 의미추론에서 일어나는 오류를 제시할 수 있다.  
● 의미평가 과정을 설명할 수 있다.  
● 대처결정 과정을 설명할 수 있다.

1. 의미추론의 오류

● 의미추론 과정에서 사건의 의미를 부정적으로 왜곡하는 인지적 오류를 이해함으로써 대인관계 사건을 왜곡하거나 과장하게 되는 인지과정을 관찰 · 수정할 수 있음

● 대인사고는 대인지각에 비해 보다 상위수준의 인지과정임

-의미추론

-의미평가

-대처결정

2. 의미평가 과정

● 의미추론을 통해 파악된 의미의 긍정성과 부정성을 평가하는 과정으로서 가치판단 혹은 선택판단이 개입됨

3. 대처결정 과정

● 상황에 대처하기 위해서 자신이 동원할 수 있는 대처자원을 나열하여 구체적 방안의 장단점과 그 결과를 평가함

● 그 다음 가장 효율적이라고 판단되는 구체적 방안을 선택하게 됨

-문제초점적 대처 방식

-정서초점적 대처방식

2교시 학습 키워드 - ● 감정  
● 대인감정과 대인행동  
● 긍정적/부정적 대인감정과 대인행동

● 감정을 체험하는 심리적 과정을 설명할 수 있다.  
● 대인관계에서 경험하는 대인감정과 대인행동의 관계를 설명할 수 있다.  
● 긍정적/부정적인 대인감정에 대한 적절한 대처행동을 제시할 수 있다.

1. 감정

● 감정의 구성

-생리적 반응

-정서적 체험

-행동준비성

● Russell의 감정의 차원

-유쾌 - 불쾌 차원 : 심리적 차원

-흥분 - 이완 차원 : 생리적 차원

2. 대인감정과 대인행동

● 대인감정

- 인간관계의 만족도를 결정하는 가장 중요한 심리적 요인임

- 인간관계의 지속 여부에 강력한 영향을 미침

- 라자루스의 감정이론에 의하면 일차적 평가에 의해 감정이 유발됨

● 대인행동

- 인간관계 상황에서 타인에게 표출하는 행동적 반응으로서 대인감정과 밀접하게 연결되어 있음

- 라자루스의 감정이론에 의하면 이차적 평가에 의해 대인행동이 선택됨

3. 긍정적/부정적 대인감정과 대인행동

● 긍정적 대인감정과 대인행동

-대인관계에서 경험하는 긍정적 대인감정은 매우 다양함

-애정은 호감을 느끼거나 좋아하는 사람에 대한 우호적인 긍정적 감정으로서 사랑의 마음을 의미함

-기쁨과 환희는 긍정적인 사건이나 변화로 인해 느끼는 흥분된 즐거운 감정임

-자기가치감은 자신을 가치 있는 소중한 존재로 느끼는 긍정적 감정임

● 부정적 대인감정과 대인행동

-대인관계에서 경험하는 부정적인 대인감정 역시 매우 다양함

-분노는 대인관계를 파괴하는 대표적인 부정적 감정으로서 상대방의 비난이나 공격에 대한 반응적 감정임

-불안은 대인관계에서 가장 흔히 경험되는 부정적 감정임

-불안은 개인의 가치나 인격이 손상될 위험이 존재하는 상황에서 경험되며 대부분의 경우 회피적 행동으로 표출됨

9주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 친구  
● 친구관계의 유형과 개인차  
● 발달단계에 따른 친구관계의 변화

● 삶에서 친구의 의미와 중요성을 말할 수 있다.  
● 다른 인간관계와 비교하여 친구관계의 특성을 설명할 수 있다.  
● 전생애 발달적 관점에서 친구관계의 변화를 설명할 수 있다.

1. 친구  
● 친구에 대한 규범적인 정의는 단일하지 않으며, 따라서 친구에 대한 개인의주과적 신념은 그 사람의 친구관계에 상당한 영향을 미침  
● 친구는 오래 두고 정답게 사귀어 온 벗으로서 수용, 신뢰, 존중의 바탕 위에서 인생의 즐거움을 공유하고 도움을 교환하는 동반자임  
  
2. 친구관계의 유형과 개인차  
● 친구관계는 그 관계의 강도, 내용, 형성 요인 등에 따라 다양하게 분류됨  
● 우정의 강도는 친구관계의 지속기간이나 만남의 빈도뿐만 아니라 친구관계에서 경험하는 정서적 만족도와 심리적 또는 물질적 투자의 양에 비례함  
  
3. 발달단계에 따른 친구관계의 변화  
● 영아기  
● 유아기  
● 아동기(초등학생 시기)  
● 청소년기  
● 성인기  
● 노인기

2교시 학습 키워드 - ● 친교 대상자의 선택  
● 친구관계의 발전  
● 친구관계의 심화  
● 친구관계의 약화와 해체

● 친교대상자를 선택하는 요인을 제시할 수 있다.  
● 친구간계의 발전 과정을 단계별로 설명할 수 있다.   
● 친구관계가 심화되는 주요 요인을 설명할 수 있다.  
● 친구관계가 약화되고 해체되는 이유를 제시할 수 있다.

1. 친교대상자의 선택  
● 친구에 대한 규범적인 정의는 단일하지 않으며, 따라서 친구에 대한 개인의주과적 신념은 그 사람의 친구관계에 상당한 영향을 미침  
● 친구관계의 유형 및 개인차를 이해하고 다양한 친구관계에 대해 선입견 및 편견 없이 바라볼 수 있는 개방적인 시각이 필요함  
2. 친구관계의 발전  
● 친밀성 정도는 두 사람 사이의 상호의존성 정도에 따라 결정됨(Huston & Levinger)  
● 면식 단계  
● 접촉 단계  
● 상호 의존 단계  
3. 친구관계의 심화  
● 친구관계의 심화요인  
- 자기공개  
- 정서적 지지와 공감  
- 현실적 도움의 교환  
- 즐거운 체험의 공유  
● 친구 관계 심화의 필수적 요건  
- 보상성  
- 상호성  
- 규칙성  
4. 친구관계의 약화와 해체  
● 친구관계 약화 요인  
- 접촉과 관심의 감소   
- 갈등해결의 실패  
- 친구에 대한 실망  
- 투자와 보상의 불균형  
- 이해관계의 대립

10주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 사랑의 의미  
● 사랑의 삼각형 이론  
● 사랑의 발전과정  
● 실연의 극복

● 삶에서 사랑의 의미와 중요성을 말할 수 있다.  
● 사랑의 삼각형 이론을 설명할 수 있다.   
● 사랑의 발전과정을 말할 수 있다.  
● 실연의 극복을 위한 방법을 설명할 수 있다.

1. 사랑의 의미  
● 사랑에 대한 과학적 연구를 반대하는 역사적 관점 및 대중매체의 영향 등으로 인해 사랑에 대한 무지 및 편견이 존재함  
● 성숙한 사랑을 위해서는 사랑에 대한 올바른 이해와 관점이 필수적임  
2. 사랑의 삼각형 이론  
● 열정, 투신, 친밀감의 세 가지 요소가 고르게 발달한 사랑의 모습이 진정하고 성숙한 사랑의 모습임  
3. 사랑의 발전과정  
● 사랑은 첫인상의 단계를 거쳐 지향 단계로 나아가며, 탐색적 애정교환 단계로 발전한 후 애정교환 단계로 심화됨  
4. 실연의 극복  
● 실연 후 겪게 되는 정서적, 인지적, 행동상의 반응 및 변화의 정도는 다양한 강도로 표출되며, 개인에 따라 각양각색의 방어적 수단을 강구하게 됨  
● 실연의 극복 과정은 애도 과정과 유사한 측면이 많고, 극복 방법은 크게 정서회피적 방법과, 정서직면적 방법으로 분류됨  
● 실연에 대처하는 방법과 관련해서 다양한 심리학적 접근법이 존재하며, 전문 상담가를 찾아 정기적인 대면 상담을 통해 극복하려는 노력 역시 효율적인 선택임

2교시 학습 키워드 - ● 낭만적 사랑의 특성  
● 낭만적 사랑에 대한 이론  
● 낭만적 사랑의 함정

● 낭만적 사랑의 심리적 특성을 제시할 수 있다.  
● 낭만적 사랑을 다양한 관점에서 설명할 수 있다.  
● 낭만적 사랑이 지닌 문제점을 지적할 수 있다.

1. 낭만적 사랑의 특징  
● 이성 간의 낭만적 사랑은 매우 독특한 관계 체험임  
● 연인 간의 독점적이고 배타적 관계일 뿐만 아니라 발전 속도가 매우 빠르며 상대방에 대한 강렬한 집착이 생김  
2. 낭만적 사랑에 대한 이론  
● 낭만적 사랑의 특성은 진화심리학, 정신분석이론, 애착이론, 인지이론의 관점에서 다양하게 설명할 수 있음  
3. 낭만적 사랑의 함정  
● 낭만적 사랑에 빠지면 행복감과 환희를 경험할 뿐만 아니라 과민성, 감정의 동요, 거부의 두려움, 열등감과 더불어 의심, 질투, 외로움과 불완전감이 증가함  
● 행복과 불행을 동시에 가져오는 낭만적 사랑은 지속 기간이 그리 길지 않음

11주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 가족의 의미  
● 가족의 결정요인  
● 건강한 가족

● 가족의 특성과 기능을 말할 수 있다.  
● 가족관계를 결정하는 주요한 요인들을 설명할 수 있다.  
● 건강한 가족의 특징을 말할 수 있다.

1. 가족의 의미  
● 가족관계는 부부와 자녀로 구성되는 운명공통체로서 인생에서 가장 긴밀한 관계를 유지하는 인간관계임  
● 가정은 자녀를 낳아 양육함으로써 가족을 이어 나가는 기능을 지니는 동시에 가장 강력한 정서적 지지원으로서 구성원의 기본적인 욕구를 충족시키며 자녀의 성격형성과 가족의 행복에 가장 강력한 영향을 미치는 삶의 장임  
2. 가족관계의 결정요인  
● 가족관계는 구성원 간에 이루어지는 복합적인 관계로서 부모자녀관계, 형제자매관계, 부부관계로 구성됨  
● 가족관계는 구성원들의 성격특성이 복잡하게 상호작용하는 가족역동에 의해서 결정되며 구성원 개인의 삶에 지대한 영향을 미침  
● 가족의 응집력에 따라 여러 가족유형으로 분류됨  
3. 건강한 가족  
● 건강한 가족은 구성원 상호 간의 욕구를 서로 잘 충족시키며 부부관계뿐만 아니라 부모자녀관계에 대한 만족도가 높다는 공통적인 특징을 지님  
● 가족은 구성원의 행복에 대한 깊은 관심, 서로에 대한 정서적 지지, 효과적인 의사소통, 많은 공유 활동, 효율적인 문제해결 능력, 구성원의 성공적인 가족역할 수행이라는 특징을 지님

2교시 학습 키워드 - ● 부모-자녀 관계  
● 형제-자매 관계

● 부모자녀관계의 특수성을 설명할 수 있다.  
● 형제자매관계의 특수성을 설명할 수 있다.

1. 부모자녀관계  
● 부모와 자녀의 권력이 불평등한 수직적인 관계로서 부모가 자녀를 교육하면서 성격형성에 강력한 영향을 미침  
● 자녀가 성장함에 따라 관계의 속성이 현저하게 변함  
● 특히 청소년기의 자녀는 부모와의 세대차, 심리적 독립의 욕구, 부모의 간섭과 통제, 애정표현과 의사소통의 부족 등에 의해 갈등을 겪을 가능성이 높음  
2. 형제자매관계  
● 수직적 요소와 수평적 요소가 복합적으로 작용하는 혈연적 인간관계임  
● 가장 오랜 기간 지속되는 관계지만 경쟁적 요소가 있어서 갈등을 경험하기 쉬움  
● 형제간 경쟁, 형제간 친밀성, 형제간 애착 등 경쟁적인 요소와 애착적인 요소가 복합되어 있는 관계임  
● 출생 순위는 개인의 성격과 대인관계에 많은 영향을 줌

12주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 부부관계의 형성  
● 부부관계  
● 성공적인 부부관계

● 배우자를 선택하고 결혼에 이르는 심리적 이론을 설명할 수 있다.  
● 부부 역할 및 의사소통의 구조를 설명할 수 있다.  
● 부부관계에 영향을 미치는 요인들을 설명할 수 있다.

1. 부부관계의 형성  
● 부부관계는 두 남녀가 결혼을 함으로써 형성되는 가족관계로서 가정의중심을 이룸  
● 부부관계는 근접성, 매력, 사회적 배경, 의견일치, 상호보완, 결혼준비상태로 이루어지는 6단계의 여과과정을 통해서 배우자를 선택하고 결혼을 통해 시작됨  
2. 부부관계  
● 부부관계는 남편과 아내로서의 역할 수행, 부부의 권력과 의사소통, 양가 가족과의 관계와 같은 다양한 요인에 의해서 영향을 받음  
3. 성공적인 부부관계  
● 성공적인 부부관계를 위해서는 서로의 차이를 이해하고 조화를 이룰 뿐만 아니라 결혼생활의 일상적 과업을 원활하게 수행하고 배우자의 원가족에 대한 관심과 배려를 기울이는 등 다양한 노력이 필요함

2교시 학습 키워드 - ● 직업만족도에 영향을 미치는 요인  
● 직장에서의 인간관계

● 직업만족도에 영향을 미치는 요인들을 설명할 수 있다.  
● 직장인이 직장에서 나타내는 인간관계의 유형을 제시할 수 있다.

1. 직업만족도에 영향을 미치는 요인  
● 직업에 만족하기 위해서는 개인과 직업의 특성이 잘 부합되어야 함  
● 현명한 직업선택을 위해서는 개인틔 특성(가치관, 흥미, 성격, 적성, 능력)과 직업적 특성(업무 특성, 필요학 능력과 자질, 보상체계 및 미래의 전망)을 신중하게 고려하는 것이 바람직함  
● 만족스러운 직장생활을 위해서는 직업사회와 직장의 속성을 잘 이해하는 것이 중요함  
● 직장은 직업적 활동을 위해 많은 사람으로 구성된 조직으로서 독특한 권력구조, 소통구조, 친교구조를 지니고 있음  
2. 직장에서의 인간관계  
● 직장은 위계적인 인적 구조를 지니고 있기 때문에 만족스러운 직장생활을 위해서는 상사, 동료, 부하와의 원만한 인간관계가 중요함  
● 상사의 위치에서는 부하직원의 업무지휘자, 감독평가자, 선도혁신자, 중계조정자, 화합촉진자로서의 리더쉽을 잘 발휘하는 것이 필요함

13주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 행복의 심리학  
● 행복에 대한 심리학적 이론

● 긍정심리학에서 제시하는 행복의 정의를 설명할 수 있다.  
● 행복에 대한 심리학적 이론을 설명할 수 있다.

1. 긍정심리학  
● 긍정심리학에서 행복은 과학적으로 연구하는 심리학 분야로서 최근에 많은 관심을 받음  
● 주관적 안녕은 자신의 삶에 대한 만족도가 높고 긍정적 정서를 자주 느끼는 반면, 부정적 정서를 드물게 느끼는 심리적 상태임  
● 실증적 연구에 따르면, 주관적 안녕은 수입과 재산, 학력, 사회적 지위와 같은 객관적 요인보다 자존감, 인간관계 만족도, 직업만족도, 외향성, 정서적 안정성, 곽관성과 같은 심리적 요인과 더 밀접한 관계를 맺음  
2. 행복에 대한 심리학적 이론  
● 쾌락주의적 입장에서 행복은 주관적 안녕으로 정의함  
● 주관적 안녕의 심리적 과정을 설명하는 주요한 이론으로는 욕망충족이론, 비교이론, 목표이론, 적응과 대처 이론이 있음

2교시 학습 키워드 - ● 인간관계 평가와 분석  
● 자기분석

● 인간관계 개선을 위해 자신의 인간관계를 다각적으로 점검할 수 있다.  
● 자신의 인간관계를 여러 측면에서 분석할 수 있다.

1. 인간관계 분석과 평가  
● 자신의 인간관계를 점검하기 위해서는 현재의 전반적인 인간관계에 대한 만족도와 주요감정, 인간관계와 다른 삶의 영역의 관계, 인간관계에 중요한 사람들 , 최근의 주요한 대인관계 사건에 대해 살펴봄  
● 자신의 인간관계를 친구관계, 이성관계, 가족관계 등의 하위영역으로 나누어 평가함  
2. 자기분석  
● 횡단적 자기분석  
- [현재의 나]에 대한 여러 가지 측면을 분석해 보는 것  
● 종단적 자기분석  
- 현재의 내가 형성되어 온 성장 과정을 살펴보는 것  
● 심층적 자기분석  
- 자신이 자각하지 못하는 무의식적인 심리적 세계를 살펴보는 것

14주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 자기 공개하기  
● 경청하기와 반응하기

● 자기공개하기가 인간관계를 심화하는 이유를 설명할 수 있다.  
● 경청하기와 반응하기를 실생활에서 사용할 수 있다.

1. 자기 공개하기  
● 자기공개는 자신에 관한 정보를 상대방에게 알리는 것으로서 인간관계를 심화하는 중요한 요인임  
● 자기공개를 많이 할수록 관계가 친밀해지며, 친밀한 사이일수록 자기공개의 횟수가 증가함  
● 자기공개는 상호교환적인 방식으로 이루어지며, 친밀해질수록 자기공개의 수준이 깊어져 서로의 은밀한 정보를 교환함  
  
2. 경청하기와 반응하기  
● 상대방의 이야기를 잘 경청하는 방법  
- 상대방의 말에 주의 집중하는 노력을 기울이기  
- 상대방의 말을 잘 따라하기  
- 상대방의 말에 대한 자신의 이해를 전달하기  
● 공감  
- 상대방이 느끼고 있을 감정을 함께 느끼고 전달해 주는 것  
● 공감의 3단계 법칙  
- 상대방의 관점에서 이해하기  
- 말 속에 담긴 감정과 생각 읽기- 상대방의 기분과 감정을 느끼면서, 본인의 느낌을 전달하기  
● 공감의 5수준  
- 감정 및 의사 소통에 있어서 상대방이 표현한 것보다는 훨씬 못 미치게 소통하는 수준(1수준)  
- 상대방이 표현한 감정에 반응은 하지만 상대방이 표현한 것 중에서 주목할 만한 감정을 제외시키고 의사 소통하는 수준(2수준)  
- 상대방이 표현한 것과 본질적으로 같은 정서와 의미를 표현하여 상호교류적인 의사소통을 하는 수준(3수준)  
- 상대방이 스스로 표현할 수 있었던 것보다 더 내면적인 감정을 표현하면서 의사 소통하는 수준(4수준)  
- 상대방이 표현할 수 있었던 감정의 내면적 의미들을 정확하게 표현하거나, 상대방의 내면적 자기 탐색과 완전히 같은 몰입하여 의사 소통하는 수준(5수준)

2교시 학습 키워드 - ● 효과적인 의사소통하기  
● 자기 표현하기

● 효과적인 의사소통을 위하여 다양한 방법들을 사용할 수 있다.  
● 자신을 표현하는 효과적인 방법을 사용할 수 있다.

1. 효과적으로 의사소통하기  
● 의사소통은 발신자가 전달 내용인 메시지를 수진자에게 전달하는 과정으로서, 인간관계는 끊임없는 의사소통과정임  
● 의사소통에서는 상대방의 메시지를 잘 전달받는 것뿐만 아니라 자신의 의사를 효과적으로 전달하는 것이 중요함  
2. 자기 표현하기  
● 자기표현은 자신의 감정, 사고, 욕구, 바람 등을 상대방에게 효과적으로 전달하는 중요한 대인기술임  
● 인간관계에서 특히 중요한 자기표현 기술은 긍정감정 표현하기, 부정감정 표현하기, 부탁하기, 거절하기 등이 있음